کارگێڕی کات



ئاسۆ وەهاب

ناوی پەرتووک : **کارگێڕی کات**

ئامادەکردنی : ئاسۆ وەهاب

دیزاینی بەرگ و ناوەڕۆك : پالیۆنی

ئەم بەرهەمە بەرهەمێکی سەرچاوە کراوەیە

open source

سەرنج :

سەرەتا سەرنجتان بۆ ئەوە ڕادەکێشم کە ئەم بابەتە لەو سەرچاوانەی خوارەوە کۆ کراوەتەوەو ڕێکخراون، هەوڵی زۆرم داوە بە پێی توانا کورتی بکەمەوەو کورتەیەکی سوودبەخش بخەمەڕوو، تا بیرۆکەیەکی سەرەتایی لەبارەی چێیەتی کارگێڕی خودو مانای کارگێڕی کاتو چۆنێتی کارگێڕیکردنی خود بخەمەڕوو، تا تاك بتوانێت ئەرکەکانی ڕاپەڕێنێنتو ئەو کارانە ئەنجام بدات کە پێویستە لەسەری ئەنجامی بداتو ئەو هاوسەنگییە بپارێزێت کە لەژیانیدا لە نێوان خودو خێزانو پەیوەندییەکانی ترو ئارەزووەکان بۆ ئەنجامدانی کارەکانیدا هەیە .

مەبەست چییە لە کارگێڕی کردنی کات ؟

﴿ ئەو ڕێگاو ئامرازانەیە، یارمەتی تاك دەدات بۆ ئەوپەڕی سوود وەرگرتن لە کات بۆ بەدیهێنانی ئامانجەکانیو دروستکردنی هاوسەنگی لە ژیانیدا لە نێوان ئەركو ئارەزوو ئامانجەکانی ﴾ .

سوود وەرگرتن لە کات، خاڵی جیاوازییە لە نێوان کەسانی سەرکەوتوو کەسانی سەرنەکەوتوو لە ژیاندا، سیمای هاوبەشی نێوان هەموو کەسانی سەرکەوتوو، توانای ئەو کەسانەیە لە هاوسەنگیکردن لەنێوان ئەو ئامانجانەی کە ئارەزووی بەدیهێنانی دەدەن لەگەڵ ئەو ئەرکانەی کە پابەندن بە ڕاپەڕاندنی لە ئاستی هەموو پەیوەندییەکاندا، ئەم هاوسەنگییە لە ڕێگەی کارگێڕی کردنی خودی خۆیانەوە دێتە دی .

کارگێڕی کردنی خود پێش هەموو شتێك پێویستی بە ئامانجو پەیامێك هەیە کە بتخاتە سەر ڕێ، چونکە بە بێ بوونی ئامانج کە مرۆڤ لە ژیانی دا دایبنێت بۆ گەیشتن پێی

ڕێکخستنی کاتو کارگێڕی کردنی خود سوودێکی ئەوتۆی نییە، بە بێ ئامانج هەوڵو تەقەلاکان پەرتەوازە دەبنو ئەو دەستکەوتانەش کە بە دی دێن دەستکەوتی لاوازن، ئەمەش ئەنجامی وردنەبوونەوەیە لە ئامانجێکی دیاریکراو .

بۆیە پێویستە لەسەر هەر تاکێك پێش ئەوەی ئەم بابەتە بخاتە بواری جێبەجێکردنەوە، ئامانجەکانی لە ژیاندا دیاری بکات. لەم ژیانەدا دەتەوێت چی بەدی بهێنیت ؟

دەتەوێت چی ئەنجام بدەیت ؟ تا پاش خۆت وەکو سیمایەکی دیار بمێنێتەوەو بەردەوام لە ئاوەزی دەورووبەر بە زیندوویی بتهێڵێتەوە ؟ ئەو بوارە چییە کە دەتەوێت پسپۆڕ بیت تیایدا ؟ لەم سەردەمەدا ناکرێت ئاوەزی خۆت لە زیاتر لە ئاڕاستەیەك ڕێنمایی بکەیت بۆیە پێویستە بیر لەم پرسیارانە بکەیتەوە، کە بە دڵنیاییەوە وەڵامیان هەیە، پاشان پلان بۆ ژیانت دابنێتو دواتر کار لەسەر مەسەلەی ڕێکخستنی کات بکەیت .

ئەو مەسەلانەی یارمەتیت دەدەن لە ڕێکخستنەوەی کات :

ئەو خاڵانەی خوارەوە ئەو ڕەفتارو کردەوانەن کە یارمەتیت دەدەن بۆ ڕێکخستنی کاتت، هەوڵدە پێش دەستدانە ڕێکخستنەوەی کاتەکانت جێبەجێی بکەیت .

⋆ **بوونی پلان،** کاتێك پێش وەخت پلان دادەڕێژیتو ئامانجی روون دادەنێت، ڕێکخستنی کات سوكو ئاسان دەبێت، پێچەوانەش دروستە، چونکە ئەگەر پلان بۆ ژیانت دانەنێت ئەو کات ڕێکخستنەوەی کاتت کارێکی گران دەبێت .

⋆ **پێویستە بیرۆکەو پلانو ئامانجەکانت لەسەر کاغەز بنووسیت،** ئەگەر تۆماری نەکەیت ئەوا دەبنە بیرۆکەو پلانی سەرەڕێیو زۆر بە خێرایی لە بیری دەکەیت، مەگەر خاوەنی

یادەوەرییەکی بەهێز بیت، تۆمارکردنی بیروکەو پلانەکانت هاوکاریت دەکات بۆ هەموارکردنو زیادکردنو لابردنی هەندێك لایەنی پلانەکانت .

⋆ **دوای تەواوکردنی پلانەکەت، پێشبینی ئەوە بکە هەمواری بکەیتەوەو چاکسازی تێیدا بکەیت،** دوو دڵ مەبەو پلانەکەت فڕێ مەدە، چونکە ئەمە کارێکی سروشتییە .

⋆ **لە ژیاندا سەرنەکەوتنو شکست بارێکی سروشتییە،** کۆڵ مەدە، هەروەك دەڵێن : ((کۆڵ نەدان نیوەی هەڵسانەوەیە))، لە شکستەکانتەوە زیاتر شت فێر دەبیت تا ئەوەی لە سەرکەوتنەکانتەوە فێر ببیت .

⋆ **خۆت رابهێنە لەسەر بەراوردکردنی ئەو مەسەلانەی کە لە پێشترن،** چونکە لەوانەیە هەڵو ئەرکەکان پێکەوە رووت تێبکەن، کامیان هەڵدەبژێری ؟ بەکورتی ئەوەیان هەڵبژێرە کە لە ئاییندەدا سوودی لێوەردەگریت، هاوکات زیان بەوانی تر ناگەیەنێت .

⋆ رۆژانە هەر کە بۆت رێکەوت پلانو ئامانجەکانت بخوێنەوە .

⋆ **پشت بە تەکنەلۆژیای نوێ ببەستە بۆ بەدیهێنانی سەرکەوتنو رێکخستنەوەی کاتەکانت،** وەك ئەنتەرنێتو کۆمپیوتەرو ئامێرەکانی تر .

⋆ **ڕێکخستنەوەی شوێنی کارو کتێبخانەو ناو ژوورەکەت و ناو ئۆتۆمبیلەکەت،** هاوکاریت دەکات لە بەفیڕۆ نەدانی کاتو بەسیمایەکی جوان پیشانت دەدات، بۆیە بە پەرۆشەوە هەموو شتەکانی دەرورووبەرت ڕێکبخە .

⋆ **خشتەکان وامان لێناکەن ڕێکخراوو سەرکەوتوو بین؟!** بۆیە نەرم بە لەکاتی جێبەجێکردنی پلانەکەنت .

⋆ **ورد بەو بیری خۆت بەملاوبەولادا پەرشوو بڵاو مەکەرەوە،** ئەم ئامۆژگارییە ئەگەر لەبەر چاوی بگیرێت کاتێکی زۆرت بۆ دەگەڕێتەوە تا بتوانی لە مەسەلەی تری زۆر گرنگ سەرمایەگوزاری لە کاتت بکەیت .

⋆ **ئەوە بزانە کە سەرکەوتن بە پێی ئەو بڕە کارە نییە کە ئەنجامی دەدەیت ،** بگرە ڕادەی کاریگەری ئەو کارەیە کە بەشێوەیەکی ئەرێنی ئەنجامت داوەو لەسەر دەورووبەر کریگەری هەبووە .

ئاستەنگەکانی بەردەم کارگێڕیکردنی کات :

ئاستەنگەکانی بەردەم کارگێڕیکردنی کات زۆرن، بۆیە پێویستە بە پێی توانا خۆتی لێ بە دوور بگریت، کە گرنگترینیان ئەمانەن :-

⋆ نەبوونی پلانو ئامانج .

⋆ تەمەڵی کردنو دواخستن، کاریگەرترین ئاستەنگەکانی بەردەم ڕێکخستنەوەی کاتن، خۆت لێیان بە دوور بگرە .

⋆ لەبیرکردنەوە، ئەمەش ئەو کاتە ڕوو دەدات کە تۆ بیرۆکەو پلانەکانی تۆمار ناکەیت، بۆیە زۆرێك لە ئەرکەکانت ون دەکەیت .

⋆ دابڕان لەکاتی جێبەجێکردنو سەرقاڵکردنت لە لایەن کەسانی ترەوە، هەوڵدا بە شێوەیەکی جوان داوای لێبوردنیان لێبکەیت، بۆیە پێویستە فێری وتنی نەخێر بیت بۆ هەندێك لەو مەسەلانەی کە تەگەرن لەبەردەمتا .

⋆ تەواو نەکردنی کارەکان، یان بەردەوام نەبوون لە ڕێکخستنەوە، ئەمەش لە ئەنجامی تەمەڵی یان بەهۆی بیرکردنەوەی نەرێنی لەبارەی ڕێکخستنەوە .

⋆ لەیەك تێنەگەیشتن، ئەمەش دەبێتە گرفتو کاتت لێدەکوژێت .

هەنگاوەكانی ڕێكخستنەوەی كات :

دەتوانیت گۆڕانكاری بەسەر ئەم هەنگاوانەدا بهێنیت یان هەر جێبەجێی نەكەیت، چونكە هەموو كەسێك شێوازو ڕێگەی تایبەتی خۆی لە ڕێكخستنەوەی كات هەیە، گرنگ ئەوەیە بنەما گشتییەكانی ڕێكخستنەوەی كات لەبەرچاو بگریت، چونكە ئەو بنەمایانە وێنەی گشتی هەموو ڕێگەكانی ڕێكخستنەوەی كاتن .

* بیر لە ئامانجەكانت بكەرەوە، بڕوانە پەیامەكەت لە ژیاندا .

* بڕوانە ئەو ڕۆڵانەی كە لە ژیاندا دەیگێڕیت، لەوانەیە تۆ باوك یان دایك بیت، لاوانەیە برا یان كوڕ بیت، فەرمانبەر یان كرێكار یان بەڕێوەبەر بیت، هەر ڕۆڵێك پێویستی بە كۆمەڵە هەڵسوكەوتێك هەیە كە پێویستە بینوینی، خیزان پێویستی بە چاودێریكردنو دانیشتنە لە گەڵیاندا، ئەگەر بەڕێوەبەری دامەزراوەیەكی، ئەوا دامەزراوەكە پێویستی بە كاركردنو خۆ ماندووكردنو پلاندانان بۆ پێشكەوتن هەیە .

* ئامانجەكانت بۆ هەر ڕۆڵێك دیاری بكە : پابەند نیت بەوەی بۆ هەموو ڕۆڵێك ئامانجی دیاری كراو دابنێت، چونكە هەندێك لەو ڕۆڵانەی كە دەیگێڕیت كاتین، وەك ڕۆڵی بەڕێوەبەر ئەگەر لە مۆڵەتدا بوو .

* ڕێكبخە : ئەوەیە خشتەیەكی هەفتانە دانەیتو تیایدا ئامانجە زۆر پێویستەكان تۆمار بكەیت، وەك ئامانجی پەرەپێدانی خۆت لە ڕێگەی بەشداریكردن لە خول یان خوێندنەوە، ئامانجە خێزانییەكان، وەك گەشتكردن یان گفتوگۆكردن، ئامانجەكانی كاركردن، وەك دانانی پلانی نوێ بۆ ڕاپەڕاندنی كارەكان بە شێوەیەكی سەركەوتووانە، ئامانجی بەرەو پێشبردنی پەیوەندییەكانت لەگەڵ هاوڕێیەكانت .

⋆ جێبەجێ بکە : لەم هەنگاوەدا هەوڵدە پابەند بیت بەو ئامانجانەی کە لە پلانە هەفتانەیەکەتدا داتناوە، نەرم بە لە کاتی جێبەجێکردن، لەوانەیە هەلێکت بۆ رێکبکەوێت کە لە کاتی پلانداناندا نەهاتووەتە خەیاڵت، سوودی لێوەربگرەو ترسی ئەوەت نەبێت کە بەشێوەیەکی تەواو یەکەکانی ناو خشتەی پلانەکەت جێبەجێ نەکردووە .

⋆ لە کۆتایی هەفتەدا خۆت هەڵبسەنگێنەو سەرنجی لایەنەکانی کەموکورتیو کەمتەرخەمی بدەو هەوڵدە بۆ ئایندە سوودیان لێوەربگریت .

تێبینی

رێکخستنی هەفتانە باشترە لە رێکخستنی رۆژانە، چونکە هەلی رووبەڕووبوونەوەت پێ دەبەخشێت لەگەڵ بارودۆخە کتوپڕەکاندا، بە بێ ئەوەی کاتێکی زۆر بەفیڕۆ بدەیتو بۆ ئەوەی فریای جێبەجێکردنی ئامانجو کارەکانت بکەویت .

لێرەدا تێبینی زۆر شت دەکەیت، کە یارمەتیت دەدەن بۆ زیادکردنی کارایت لە سوود وەرگرتن لەکات، هەوڵدە جێبەجێیان بکەیت :-

⋆ هەوڵدە چێژ لە هەموو ئەو کارانە وەربگریت کە جێبەجێی دەکەیت .

⋆ گەشبینو ئەرێنی بە .

⋆ کاتی خۆت بە فیڕۆ مەدە لەوەی سەرزەنشتی خۆت بکەیت، چونکە سەرنەکەوتووی .

⋆ هەموو رۆژێك هەوڵی دۆزینەوەی رێگەی نوێ بدە بۆ بەدەستهێنانی کاتی زیادە .

⋆ سەرنجی رەفتارە کۆنەکانت بدەو دەستبەرداری ئەوانە بە کە کاتت بە فیڕۆ دەدەن .

⋆ قەڵەمو پەڕاوێکی تێبینی بچووك بخە گیرفانت بۆ تۆمارکردنی بیرۆکەو تێبینییەکانت یان بەرنامەی تێبینییەکانی مۆبایلەکەت بەکار بهێنە .

پێشنیارت بۆ دەکەین ئەم بەرنامانە بەکار بهێنیت :

- **Evernote**
- **keep**
- **Secret Note**
- **Secret Notes**

⋆ هەر لە شەوەوە یان بەیانیان زوو پلان بۆ رۆژەکەت دابنێ بە لەبەرچاوگرتنی ئەو کارانەی کە گرنگن‌و پێویستە پێشوەخت ئەنجامی بدەیت .

⋆ ورد بەرەوە لەو کاری دەیکەیت‌و ئاوەزت بەکاری ترەوە سەرقاڵ مەکە و کارەکەت تەواو بکە ئینجا بیر لەکاری تر بکەرەوە .

⋆ واز لە ئەنجامدانی هەموو کارێکی بێ بەرهەم بهێنە .

⭑ له كاتی ئاخاوتن‌و گفتوگۆدا باش گوێبگره بۆ ئه‌وه‌ی باش تێبگه‌یت‌و كاتی خۆت به فیڕۆ مه‌ده له دووباره‌كردنه‌وه‌ی قسه‌كان .

⭑ هه‌موو شته‌كانی ده‌وروبه‌رت رێكبخه : ماڵه‌وه، ژووره‌كه‌ت، ئۆتۆمبیله‌كه‌ت، شوێنی كاره‌كه‌ت .

⭑ له‌كاتی كاركردندا بوار مه‌ده كه‌س سه‌رقاڵت بكات .

⭑ هه‌میشه پرسیاری ئه‌وه له خۆت بكه چی بكه‌یت بۆ سه‌رمایه‌گوزاری له كاته‌كانت ؟

⭑ هه‌میشه كتێبێكی بچووك له‌گه‌ڵ خۆت هه‌لگره بۆ سه‌رمایه‌گوزاری له‌كاته‌كانت له‌و كاته‌ی چاوه‌ڕوانی ته‌واوكردنی كارێك ده‌كه‌یت وه‌ك خوێندنه‌وه له‌ناو ئۆتۆمبیل‌و له‌كاتی چاوه‌ڕوانی ته‌واوكردنی مامه‌ڵه‌یه‌كت له هه‌ر فه‌رمانگه‌یه‌ك .

⭑ به‌رده‌وام پێشوه‌خت پێش رۆیشتنت بۆ ئه‌نجامدانی هه‌ر دیدارێك جه‌خت له‌سه‌ر كاتی ئه‌نجامدانی دیداره‌كه بكه‌ره‌وه .

⭑ هیچ كاغه‌زێك پشتگوێ مه‌خه باش بیخوێنه‌ره‌وه، ئه‌وه‌ی پێویست نییه رۆژانه یان له كۆتایی هه‌فته له‌ناوی به‌ده، ئه‌وانه‌ش كارن زوو ته‌واویان بكه‌و ئه‌وانه‌ی گرنگن پۆلێنیان بكه‌و رێكیان بخه‌و له شوێنێكی باش هه‌ڵیانگره .

⭑ به‌رده‌وام ئامانجه‌كانت بخوێنه‌ره‌وه‌و به پلانه رۆژانه‌كانت بچۆره‌وه .

⭑ دوو دڵ مه‌به له‌وه‌ی نه‌تتوانیوه به ته‌واوه‌تی پلانه‌كه‌ت جێبه‌جێ بكه‌یت . خۆت شپرزه مه‌كه .

⋆ فێرببە چۆن لە ژێر فشاری کاتدا کار بکەیت تا دوا چرکەکانی ئەو ماوەیەی تەرخانت کردووە بۆ بە ئەنجام گەیاندنی کارەکەت .

⋆ مەبە بە دیلی خشتەکانو پلانەکەت، ئەوان بخە خزمەتی ئامانجەکەت .

⋆ هەندیك جار پێویستە دەست لە هەموو شتێك هەڵگری بۆ وەرگرتنی پشوو، بەتایبەت لە کاتی سەفەرو پشووەکانت .

⋆ لە ئاییندەدا ورد بەرەوە لەسەر ئەنجامدانی ئەو کارانەی کە دەرئەنجامی باشیان هەیە وەك :

تۆ
❖ خوێندنەوەی کتێبو گۆڤاری بەسوود.
❖ گوێگرتن لە شتی بە سوود.
❖ دانیشتن لەگەڵ خۆتو پێداچوونەوەی هەموو ئەو کارانەی ئەو رۆژە کردووەتە .
❖ ئەنجامدانی وەرزش بۆ پاراستنی تەندروستیت .
❖ پشوودان لە رۆژانی پشوو یان سەردانیکردن یان سەفەر کردن.
خێزان
❖ دانیشتن لەگەڵ خێزانو ئەنجامدانی گفتوگی خێزانی.
❖ ئەنجامدانی گەشت لەگەڵ ئەندامانی خێزان و دابەشکردنی ئەرکەکان لەکاتی گەشتەکان بۆ ئەوەی هەموو ئەندامانی خێزان فێری گیانی لێپرسراوێتی بن هاوکات پەیوەندییەکانتان پتەوتر دەبێت .

کار
❖ هەمیشە پلاندانان بۆ ئاییندەیە .
❖ ئەنجام نەدانی هەر کارێك کە بەسوود نییە.
❖ هەوڵدان بۆ سەرمایەگوزاری لە هەلەکانو لە دەست نەدانیان.
❖ ئەنجامدانی گفتوگۆ لەگەڵ هاوپیشەکانتو بەرپرسانو کڕیاران بۆ کاراکردنو زیادکردنی توانای بەرهەمهێنانی کەسیو دامەزراوەکە .

ئەوانەی باسمان کرد نموونەی ئاسانن و تێکڕا دەتوانین جێبەجێیان بکەین بەو ئومێدەی سوودی بۆ هەمووان هەبێت .

....

سەرچاوەکان :

* فن إدارة الوقت، يوجين جريسمان

* النجاح رحلة، جيفري ماير



time management

